

Будьте готові



Домашній посібник на випадок
надзвичайних ситуацій

Складіть план

Зробіть необхідні припаси на випадок
надзвичайних ситуацій

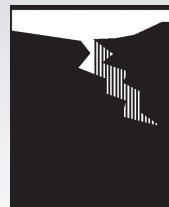


Дізнайтесь, що робити за відсутності
електроенергії

Упевніться, що вашу воду можна пити

Не допустіть розповсюдження мікробів

Ознайомтесь з інформацією про
землетруси, паводки та інше



Захист здоров'я під час надзвичайних ситуацій

Стихійні лиха, такі як землетруси, повені чи виверження вулканів, можуть спричинити значні руйнування та шкоду здоров'ю. Такі явища можуть також пошкодити системи електро- та водопостачання, залишаючи нас без електрики та води у кранах протягом багатьох годин або й днів.

Без електрики речі, які ми сприймаємо як належні, наприклад опалення наших домівок або приготування їжі, стають набагато складнішими, а часом і небезпечними. Щороку багато людей помирають від отруєння чадним газом, коли вони намагаються обігріти домівки або приготувати їжу вдома, користуючись вугільним грилем чи газовими пристроями.

Інші надзвичайні ситуації, наприклад пандемія грипу або спалахи інших хвороб, ставлять під загрозу життя людей та б'ють по кишенні.

Планування заздалегідь допоможе вам подолати будь-які надзвичайні обставини – від природних стихійних лих до спалахів хвороб.

Рекомендації, наведені у цьому посібнику, допоможуть вам і вашій сім'ї підготуватися належним чином.



ДОН 821-076 липень 2011

На запит осіб, що мають інвалідність, цей документ може бути наданий у альтернативних форматах. Щоб звернутися з таким проханням, зателефонуйте за номером 1-800-525-0127 (лінія ТТУ/TDD 1-800-833-6388).

Цей посібник розроблено Департаментом охорони здоров'я штату Вашингтон та видано на кошти Національних центрів з контролю та попередження захворювань. Деякі частини цього посібника розроблені разом із Підрозділом з управління діями у надзвичайних ситуаціях Військового департаменту штату Вашингтон.

Складіть план



Упевніться, що усі члени родини згодні з планом на випадок надзвичайної ситуації. Надайте інформацію на випадок надзвичайної ситуації особам, що здійснюють догляд.

Наразі ви можете:

- Вибрати місце зустрічі вашої сім'ї після стихійного лиха.
- Склести комплекти з речами на випадок надзвичайної ситуації для зберігання вдома та на роботі. Склести комплект з речами на випадок надзвичайної ситуації для вашої дитини, якщо школа чи заклад денного догляду вашої дитини зберігають такі комплекти.
- Дізнатися, як з'язатися з вашими дітьми чи забрати їх зі школи чи закладу денного догляду після стихійного лиха. Якщо ви дозволяєте комусь іншому забрати їх, доведіть це до відома школи. Періодично поновлюйте картки видачі дітей на випадок надзвичайної ситуації.
- Дізнатися, де знаходяться найближча пожежна частина та найближчий поліцейський відділок.
- Дізнатися про попереджувальні сигнали за місцем вашого проживання, як вони звучать та що вам слід робити, коли ви їх почуєте.
- Дізнатися, як надавати першу допомогу та робити штучне дихання. Підготуйте аптечку першої допомоги, посібник із надання першої допомоги та запас ліків для членів вашої родини.
- Дізнатися, як відключати воду, газ та електрику. Дізнатися, де знаходяться вентилі перекриття води та вимикачі.
- Тримайте трохи грошей готівкою. За відсутності електрики банкомати не будуть працювати.
- Якщо у вашій родині є люди, що не розмовляють англійською, підготуйте для них картки на випадок надзвичайної ситуації, вказавши англійською мовою їх ім'я та прізвище, адресу та інформацію про ліки та алергічні реакції. Упевніться, що вони зможуть знайти свої картки.
- Проводити тренування на випадок землетрусу та пожежі кожні шість місяців.
- Зробити копії ваших важливих документів та помістити їх на зберігання у сейфі у іншому місті чи штаті. Зберігати оригінали у безпечному місці. Зберігати фотографії або відеоплівки з зображенням вашої домівки та цінностей у сейфі.
- Потурбуватися, щоб усі у вашій домівці знали усі можливі способи покинути оселю. Тримати усі виходи вільними.

Під час надзвичайної ситуації або стихійного лиха

- Слухайте офіційну інформацію та інструкції по радіо або по телебаченню.
- При оголошенні евакуації виконуйте офіційні вказівки щодо того, як дістатися до безпечного місця або тимчасового укриття. Захопіть свій комплект з речами на випадок надзвичайної ситуації.
- Користуйтесь телефоном лише для виклику аварійних служб та медичної допомоги.



Визначте контактних осіб поза межами вашого регіону



Визначте контактну особу, що мешкає поза межами району вашого проживання, з якою члени вашої родини зможуть зв'язатися, якщо обставини вас роз'єднають. Ця особа має мешкати достатню далеко, щоб не опинитися в зоні надзвичайної ситуації.

До настання стихійного лиха

- Зробіть картки із зазначенням імен, прізвищ та номерів телефонів контактних осіб для усіх членів родини, які слід носити у гаманцях, сумочках або рюкзаках.
- Запасіться телефоном, що не потребує електрики. Бездротові телефони працюють на електриці, тому вони не будуть працювати, якщо не буде електрики!
- У багатьох населених пунктах є системи, які надсилають миттєві текстові повідомлення або електронні повідомлення з попереджувальною інформацією про несприятливі погодні умови, закриття доріг або надзвичайні ситуації місцевого значення. Підпишіться на такі повідомлення на сайті місцевого управління з надзвичайних ситуацій.

Зв'яжіться зі своїми рідними та близькими після стихійного лиха

- Усім членам родини слід подзвонити контактній особі поза межами зони стихійного лиха. Ця контактна особа збере інформацію про кожного члена родини, його місцезнаходження та про те, як із ним можна зв'язатися.
- Може бути важко здійснити місцеві дзвінки через те, що багато людей користується телефонними лініями одночасно. При цьому, можливо, простіше буде здійснити міжміські дзвінки.
- Можливо, можна буде відправити текстові повідомлення вашим близьким та рідним. Такі повідомлення мають бути якомога короткими.
- Якщо ваш домашній телефон не працює, спробуйте скористатися платним телефоном. Роботу платних телефонів відновлять у першу чергу. Приклейте скотчем монети для оплати за користування телефоном до вашої картки контактної особи, що знаходиться поза межами зони стихійного лиха.

Зробіть запас харчів, води та інших речей на випадок надзвичайних ситуацій



Будьте готові забезпечити себе та інших членів вашої родини найнеобхіднішим щонайменш на три дні. У випадку таких явищ, як пандемія грипу, можливо, придеться запастися найнеобхіднішим на тиждень або на довше.

Тримайте дома запас таких речей:

- сухі або консервовані харчові продукти та питна вода на кожного члена родини;
- консервний ніж;
- аптечку першої допомоги та посібник із надання першої допомоги;
- копії важливих документів, таких як свідоцтва про народження, ліцензії та страхові поліси;
- предмети для задоволення особливих потреб членів родини, такі як дитяча суміш, окуляри та медикаменти;
- одяг на зміну;
- спальні мішки або ковдри;
- радіоприймач або телевізор на батарейках;
- ліхтарик та запасні батарейки;
- свисток;
- водонепроникні сірники;
- іграшки, книги, пазли та ігри;
- запасні ключі від дому та від машини;
- список контактних осіб та номерів телефонів;
- харчі, вода та інші предмети для домашніх тварин.

Додаткові предмети, що можуть стати у пригоді у надзвичайній ситуації:

Посуд для приготування їжі:

- набір для барбекю і похідна кухня (ніколи не користуйтеся ними у приміщенні!);
- паливо для приготування їжі, наприклад вугілля або паливо для похідної кухні;
- пластикові ножі, виделки, ложки;
- паперові тарілки та стакани;
- паперові рушники;
- товста алюмінієва фольга.

продовження

Санітарні принадлежності:

- великі пластикові пакети для сміття та для захисту від води;
- великі корзини для сухого сміття;
- мило в брусках та рідкі миючі засоби;
- шампунь;
- зубна паста та зубні щітки;
- засоби гігієни для жінок та дітей;
- туалетний папір;
- побутовий відбілювач без добавок та піпетка (для очищення питної води);
- газета для загортання сміття та відходів.

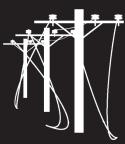
Предмети, що забезпечать комфорт:

- міцне взуття;
- рукавички для прибирання сміття;
- палатка.

Інструменти:

- сокира, лопата та віник;
- розвідний ключ для відключення газу;
- викрутка, плоскогубці та молоток;
- котушка півдюймової мотузки;
- полімерна стрічка та плівка;
- ніж та леза бритви;
- садовий шланг для відкачування води та гасіння пожежі.

Відключення



Стихійні лиха часто супроводжуються відключенням електроенергії, що ускладнює обігрів домівок, зберігання та приготування їжі, а також зв'язок. Наведені нижче поради допоможуть вам за відсутності електропостачання.

До відключення електроенергії:

- Зареєструйте обладнання життезабезпечення та медичне обладнання в енергопостачальній компанії.
- Поповніть свій комплект із речами на випадок надзвичайної ситуації освітлювальними паличками, ліхтариками та радіоприймачем або телевізором на батарейках та запасними батарейками.
- Запасіться дротовим телефоном — бездротові телефони не будуть працювати під час відключення електроенергії.
- Якщо у вас електричний пристрій для відкривання дверей вашого гаража, дізнайтеся, як відкривати двері за відсутності електрики.

Під час відключення електроенергії:

- Вимкніть освітлювальні та електричні прилади, крім холодильника та морозильника. Навіть у темряві вимкніть вимикачі світла, поставте кнопки на лампах та приладах у положення «вимкнено».
- Витягніть мережеві кабелі комп’ютера та іншого чутливого обладнання з розеток, щоб захистити його від можливого кидка напруги при відновленні енергопостачання.
- Залиште ввімкненою лампу, щоб побачити коли відновиться енергопостачання. Після відновлення енергопостачання зачекайте не менше 15 хвилин, перед тим як увімкнути інші пристрой.
- Зробіть запас води, особливо якщо ви користуєтесь колодязною водою.
- Свічки можуть стати причиною пожежі. Для освітлення користуйтесь ліхтарями на батарейках або освітлювальними паличками.
- Тримайтесь подалі від провислих електропроводів та похищених дерев із поламаними гілками.
- Користуватися генератором можна ЛИШЕ на вулиці та подалі від відкритих вікон та вентиляційних отворів.
- НІКОЛИ не готуйте їжу в приміщенні на вугільному або газовому грилі та не використовуйте їх для обігріву.

Пам'ятайте про можливість отруєння чадним газом при приготуванні їжі та обігріві домівок



Щорічно сотні людей ginуть від отруєння чадним газом при недотриманні правил користування приладами або при користуванні несправними приладами. Дізнайтесь, як захистити себе та свою родину.

НІКОЛИ не користуйтесь генератором у приміщеннях, у гаражах або під навісами для стоянки автомобілів.

НІКОЛИ не готуйте їжу в приміщенні на вугільному або газовому грилі та не використовуйте їх для обігріву.

Що таке чадний газ?

- Чадний газ — це отруйний газ; його не можна ані побачити, ані відчути, але він може вбити за лічені хвилини.
- Чадний газ утворюється при згоранні таких видів палива, як газ, мазут, керосин, деревина чи вугілля.
- Чадний газ може накопичуватися так швидко, що жертви ginуть, не дочекавшись допомоги.

При вдиханні чадний газ може спричинити біль у грудях, серцеві напади або необоротні ушкодження мозку.

Симптоми отруєння чадним газом

Головний біль
Сплутана свідомість

Слабкість
Утома

Головокружіння
Нудота

Як запобігти отруєнню чадним газом

- Ніколи не спалюйте вугілля в домівках, палатах, будиночках на колесах, фургонах, вантажівках, гаражах та пересувних будиночках.
- Не паліть вугілля в камінах.
- Ніколи не користуйтесь обладнанням, що працює на бензині, у приміщеннях.
- Ніколи не використовуйте газові духовки для обігріву домівок, навіть упродовж короткого часу.
- Ніколи не допускайте, щоб автомобіль працював на холостому ходу в гаражі, навіть при відкритих дверях.
- Ніколи не спійте у приміщенні, де використовується газовий або керосиновий обігрівач, не обладнаний системою вентиляції.
- Упевніться, що комин та димоходи у гарному стані і не заблоковані.
- Сигналізатори чадного газу можуть допомогти захиститися, але не слід нехтувати іншими запобіжними заходами.



Якщо є підозра, що хтось отруївся чадним газом

- Негайно винесіть людину на свіже повітря.
- Відвезіть людину до пункту невідкладної допомоги і повідомте персонал про можливе отруєння чадним газом.

Безпечне використання генератора

- Ніколи не користуйтесь генератором у домівці, гаражі, під накриттям для стоянки автомобіля або у іншому повністю або частково закритому місці. Відкриті вікна та двері та використання вентиляторів не завадять накопиченню чадного газу у оселі.
- Генератор має знаходитися на значній відстані від вікон, дверей та вентиляційних отворів вашої оселі.
- Дотримуйтесь інструкцій виробника генератора.
- Якщо при використанні генератора ви відчуваєте нудоту, головокружіння чи слабкість, негайно вийдіть на свіже повітря!
- Установіть сигналізатори чадного газу, що працюють на батарейках, у вашій оселі.
- Ніколи не вмикайте генератор у стінну розетку — це небезпечно. Підключайте електроприлади до генератора за допомогою подовжувача для зовнішнього використання.



Безпечне зберігання їжі за відсутності електропостачання



За відсутності електропостачання холодильники, плити та мікрохвильові печі працювати не будуть. У неохолодженій та не повністю приготовленій їжі швидко розмножуються бактерії; вживаючи таку їжу можна занедужати. Особливу увагу треба приділяти таким продуктам, як м'ясо, молоко, яйця та морепродукти. Зберігайте ці продукти охолодженими та готуйте їх, щоб запобігти харчовому отруєнню.

Спочатку використовуйте продукти, що можуть швидко псуватися

Спочатку використовуйте м'ясо, молоко, яйця та креветки, а потім продукти, що не потребують охолодження чи приготування.

Зберігайте продукти охолодженими

Якщо очікується, що для відновлення електропостачання знадобиться більше доби, надзвичайно важливо тримати м'ясо, морепродукти та молочні продукти охолодженими.

- Тримайте двері холодильника та морозильної камери закритими. У морозильній камері домашнього холодильника продукти залишатимуться замороженими приблизно протягом доби. У окремій морозильній камері продукти залишатимуться замороженими протягом двох діб за умови повного завантаження камери. У наполовину завантаженій камері продукти залишатимуться замороженими упродовж доби, особливо якщо вони згруповані разом.
- Придбайте сумку-холодильник.
- З'ясуйте, де ви можете купити блоки льоду або сухий лід для охолодження морозильної камери або холодильника.
 - Ніколи не торкайтесь сухого льоду голими руками. Ніколи не пробуйте його на смак та не кладіть до рота.
 - Добре провітрюйте приміщення, перед тим як покласти сухий лід до морозильної камери, і не вдихайте парогазову суміш.
 - Не кладіть сухий лід безпосередньо на продукти або на скляні полиці та не використовуйте в працюючих морозильних камерах.

Якщо не всі продукти можна скласти у сумку-холодильник

У прохолодну погоду деякі продукти (див. нижче) можна зберігати у картонних коробках у гаражі або у сараї:

- джеми та желе;
- кетчуп, гірчиця, маринади та інші приправи;
- масло та маргарин;
- свіжі цілі фрукти та овочі.



Не зберігайте продукти на вулиці взимку

Зберігання продуктів на вулиці взимку не рекомендується, тому що температура на вулиці міняється протягом доби. На сонці заморожені продукти можуть розмерзнути, а охолоджені — нагрітися, і в них можуть розмножитися бактерії.

Дізнайтесь, які продукти зберігати, а які викидати

Якщо продукти холодні на дотик і ви знаєте, що вони не зберігалися при температурі 45 градусів за Фаренгейтом більше години-двох, цілком ймовірно, що вони придатні для зберігання, використання або повторного заморожування. Викиньте все м'ясо, морепродукти, молочні продукти та приготовлену їжу, що не холодні на дотик. Термін зберігання деяких сиріх продуктів навіть у холодильнику становить три-чотири доби, після чого їх потрібно приготувати, заморозити або викинути.

Якщо є сумніви, краще викинути. Ніколи не пробуйте їжу, яка не викликає довіри. Вона може бути гарною і гарно пахнути, але в ній можуть розмножитися бактерії, які викликають харчові отруєння, і ви можете занедужати.



Упевнітесь, що вашу воду можна пити



Описана вище обробка придатна лише для знищенння бактерій та вірусів у воді. Якщо є підозра, що вода є небезпечною для вживання через наявність у ній хімічних речовин, масел, отруйних речовин, стоків та інших забруднювачів, не пийте таку воду.

Безпечне зберігання води

- Зробіть запас води у розрахунку один галон на одну людину щонайменш на три дні.
- Беріть воду з безпечноого джерела постачання.
- Найкраще зберігати воду у ретельно вимитих пластикових контейнерах, наприклад у пляшках з-під безалкогольних напоїв. Можна також купити пластикові відра чи бочки.
- Добре закупорте контейнери з водою, повісьте етикетку з датою та зберігайте в прохолодному темному місці.
- Міняйте воду кожні шість місяців.
- Ніколи не використовуйте контейнери, у яких зберігалися токсичні речовини, такі як пестициди, хімікати або масло.

Очищення води

Найкращими способами очищення води є кип'ятіння або додавання відбілювача. Якщо вода з крана є небезпечною через забруднення (після повені, зі струмків чи озер), найкращим способом очищення є кип'ятіння.

- Мутну воду слід фільтрувати перед кип'ятіння чи додаванням відбілювача.
- Для фільтрування води використовуйте фільтри для кави, паперові рушники, сирні серветки або лійки з ватними тампонами.

Кип'ятіння

- Кип'ятіння є найшвидшим способом очищення води.
- Доведіть воду до сильного кипіння та кип'ятіть протягом однієї хвилини.
- Перед вживанням воду потрібно охолодити.



Очищенні шляхом додавання рідкого хлорного відбілювача

- Якщо немає можливості прокип'ятити воду, додайте до води рідкий хлорний відбілювач, такий як Clorox або Purex. Побутові відбілювачі, як правило, містять 5-6 відсотків хлору. Не додавайте відбілювачі, що містять парфуми, красителі та інші добавки. Обов'язково читайте етикетку.
- Налийте воду (якщо необхідно, фільтровану) у чисту посудину. Додайте відбілювач у кількості відповідно до таблиці, наведеної нижче.
- Ретельно перемішайте і дайте відстоитися не менше 30 хвилин перед використанням (60 хвилин, якщо вода мутна або холодна).

Обробка води 5–6-відсотковим хлорним відбілювачем

Об'єм води, яку потрібно обробити	Обробка чистої/мутної води: кількість відбілюючого розчину, яку потрібно додати	Обробка мутної, дуже холодної води або води з водоймами: кількість відбілюючого розчину, яку потрібно додати
1 квarta/1 літр	3 краплі	5 крапель
$\frac{1}{2}$ галона/2 кварти	5 крапель	10 крапель/2 літра
1 галон	$\frac{1}{8}$ чайної ложки	$\frac{1}{4}$ чайної ложки
5 галонів	$\frac{1}{2}$ чайної ложки	1 чайна ложка
10 галонів	1 чайна ложка	2 чайні ложки



Де знайти воду за надзвичайних обставин



За надзвичайних обставин, коли немає води у кранах та у бутлях, її можна знайти у деяких незвичніх місцях. Деякі з них зазначені у переліку на цій сторінці.

Деякі альтернативні джерела води у вашій оселі

- Воду можна злити з дренажної трубки водонагрівача. Перед тим як відкрити дренаж, упевнітесь, що електрика та/або газ відключенні. Злийте воду в посуд для зберігання.
- Воду можна злити з труб у вашому помешканні. Відкрийте кран на верхньому поверсі вашого помешкання. Потім, спустіться до крана у найнижчій точці вашого помешкання. Відкрийте кран та спустіть необхідну вам воду у посуд для зберігання.
- Можна також використати воду з туалетного бачка чи резервного бака, якщо туди не додавалися ніякі хімікалії. Не використовуйте цю воду, якщо вона синього кольору. Це означає, що додавалися хімікалії.
- Можна використати воду, що знаходиться у морозильній камері у лоточках для заморожування кубиків льоду.

Деякі альтернативні джерела води у вашій оселі

- Джерела, зазначені нижче, можуть вважатися джерелами придатної для споживання води; однак у такій воді можуть бути шкідливі для здоров'я хімічні речовини та бактерії:
 - Дощова вода
 - Річки та струмки
 - Ставки
 - Озера
 - Природні джерела
- Перед вживанням воду з цих джерел необхідно кип'ятити не менше десяти хвилин. ПОПЕРЕДЖЕННЯ. Хімічні забруднювачі не зникають після кип'ятіння.

Воду з яких джерел не слід вживати

- Не вживайте воду, яка містить тверді речовини, має неприємний запах або темний колір.



Не допустіть розповсюдження мікробів



Під час стихійних лих часто складаються умови, які сприяють розповсюдженню мікробів та хвороб. Наведені нижче прості рекомендації допоможуть стримати розповсюдження респіраторних інфекцій та багатьох інших інфекційних хвороб у будь-який час.

Респіраторні інфекції, такі як інфлуенца (грип), простуда та коклюш (судомний кашель), вражают носоглотку та легені. Мікроби (віруси та бактерії), що спричиняють ці інфекції, розповсюджуються від людини до людини через крапельки, що виділяються з носа, горла та легенів хворої людини.

Ви можете допомогти зупинити розповсюдження цих мікробів, дотримуючись правил гігієни:

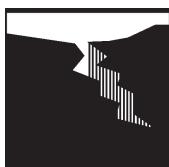
Тримайте свої мікроби при собі

- Коли ви кашляєте, чхаєте або прочищаєте ніс, прикривайте ніс і рот серветкою.
- Викидайте серветку як найшвидше у відро для сміття.
- Завжди мийте руки після чхання, кашлю та прочищення носа або після доторкання до використаної серветки чи хусточки.
- Мийте руки теплою водою з милом. Якщо немає мила та води, користуйтесь гелем для рук або одноразовими серветками на основі спирту.
- Намагайтесь залишатися вдома, коли у вас кашель та лихоманка.
- Якщо у вас кашель та лихоманка, зверніться до лікаря при першій нагоді та виконуйте його вказівки. Приймайте ліки за призначенням та багато відпочивайте.
- Якщо вас попросять, одягніть маску, що видається в кабінеті лікаря чи в залі очікування клініки. Виконуйте вказівки співробітників кабінету та клініки щодо припинення розповсюдження мікробів.

Бережіть себе від мікробів

- Мийте руки перед їдою, перед тим як доторкнутися до очей, носа чи рота.
- Мийте руки після доторкання до людини, що кашляє, чхає чи прочищає ніс.
- Не користуйтесь чужими рушниками, помадою, іграшками та іншими речами, що можуть бути забруднені мікробами, які спричиняють респіраторні захворювання.
- Не їжте їжу та не пийте напої разом із іншими людьми з одного посуду, не користуйтесь чужим посудом.

Що робити під час стихійного лиха



Землетрус

- Якщо ви знаходитесь у приміщенні, Падайте, Накривайтесь і Тримайтесь, коли відчуєте поштовхи. Залізьте під стіл подалі від вікон та предметів, що можуть упасти, наприклад книжкових шаф. Тримайтесь за стіл. Залишайтесь там до припинення поштовхів.
- Якщо ви знаходитесь на вулиці, рухайтесь у напрямку до території, де немає дерев, вивісок, будівель, повислих ліній електромереж та стовпів.
- Якщо ви знаходитесь у центрі міста біля висотного будинку, станьте в дверному отворі будівлі або зайдіть у фойе, щоб уберегти себе від падаючих цеглин, скла та будівельного сміття.



Цунамі

- Якщо ви знаходитесь біля берега, негайно рухайтесь до острова чи до землі, що знаходяться якомога вище над рівнем моря, якщо:
 - вичуєте сирену;
 - відчуваєте поштовхи землі;
 - океан значно відступив від берега;
 - у вашому районі передали попередження про цунамі.
- Рухайтесь маршрутами евакуації, встановленими на випадок цунамі. Якщо поблизу немає землі, що знаходиться значно вище рівня моря, піднімайтесь на верхні рівні армованих будівель.
- Цунамі може спричинити серію хвиль, що приходять через кілька годин.



Повінь

- Не намагайтесь пройти або проїхати через затоплені території. Вода може бути глибокою, ніж здається, і може прибувати дуже швидко. Вода висотою шість дюймів, що рухається, може збити з ніг. Машини може змити вода висотою лише два дюйми.
- Тримайтесь подалі від провислих ліній електромереж.
- Якщо ваш будинок затоплює, вимкніть усі інженерні комунікації та не вмикайте до відповідного розпорядження офіційних осіб, що керують діями у надзвичайних ситуаціях. Не відкачуйте воду з підвальів, доки не спаде повенева вода. Тримайтесь подалі від ослабленої підлоги, ослаблених стін та дахів.
- Часто мийте руки чистою водою з милом після контакту з повеневою водою.



Що робити під час стихійного лиха

продовження



Виверження вулкана

- Приготуйтесь залишатися в приміщенні та уникайте підвітряних зон, якщо прогнозується випадання попелу.
- Підготуйтесь до евакуації за попередженням офіційних осіб, якщо випадання попелу значне, а грязьові потоки можуть досягти вашої оселі.
- Тримайтесь подалі від річок та струмків, що можуть нести бруд чи сміття.



Спалах захворювання чи пандемія

- Щоб захистити себе та інших, прикривайте рот та ніс при чханні, часто мийте руки і не торкайтесь очей, носа та рота.
- Не ходіть на роботу, коли хворієте. Дізнайтесь про правила компанії щодо листків непрацездатності, відсутності на роботі, вихідних та роботи у дистанційному режимі. Сплануйте догляд за дітьми на випадок, якщо школи закриються.
- Підготуйтесь до того, щоб обходиться продуктами харчування та іншими припасами, що є в домі, протягом тижня або довше. Крамниці, можливо, не працюватимуть або матимуть обмежену кількість товарів.



Надзвичайно холода погода

- Не сідайте за кермо машини без необхідності.
- Одягайте декілька шарів вільного легкого одягу замість одного шару важкого одягу. Одягайте рукавиці замість рукавичок з окремими пальчиками. Одягайте теплі головні убори.
- Уменшіть температуру у помешканні, щоб зберегти паливо. Опалюйте лише ті частини будівлі, якими ви користуєтесь. Закройте двері та штори або закройте двері та вікна ковдрами.

Що робити під час стихійного лиха

продовження



Надзвичайно жарка погода

- Залишайтесь у приміщеннях та зонах з кондиціонуванням повітря якомога довше.
- Пийте багато рідини, але не вживайте напоїв, що містять алкоголь, кофеїн або багато цукру.
- Закривайте вікна, в які падає пряме сонячне проміння.
- Якщо вдома дуже жарко, місцева влада може облаштовувати прохолодні укриття за надзвичайної жари. Щоб дізнатися, де вони знаходяться, слухайте радіо, дивіться телебачення та читайте газети.



Викид радіації

- Залишайтесь вдома або у офісі, якщо не було інших вказівок владних органів. Закрийте вікна, вимкніть опалення або кондиціонування повітря та тримайтесь близче до центру будівлі. Залишаючись у приміщенні, ви зменшите потенційний ризик зараження матеріалами, що знаходяться у повітрі. Якщо є підвал, спустіться у підвал.
- Якщо є розпорядження евакуюватися, зробіть це негайно. Захопіть речі, які можуть вам знадобитися під час довгої відсутності. Візьміть рецептурні препарати, одяг, продукти харчування, воду, гроши. Спеціалісти порекомендують, як найкраще та найбезпечніше покинути територію.
- Не пийте свіже молоко та не їжте свіжі фрукти та овочі, вирощені на зараженій території. Почекайте, поки Департамент охорони здоров'я не оголосить, що продукти та вода безпечні для споживання. Продукти, що зберігалися в консервних банках та сумках, безпечні для споживання. Свіжа вода, що була набрана до викиду радіації та зберігалася у приміщенні, безпечна для споживання. Перед тим як відкрити контейнери, ретельно промийте їх.
- Якщо ви думаете, що потрапили під радіоактивне забруднення, обережно зніміть верхній шар одягу і покладіть його у пластиковий пакет. Прийміть теплий душ. Щоб змити радіоактивне забруднення, використовуйте мило та шампунь. Герметично закупорений пакет покладіть у приміщення подалі від людей.



Електронна пошта: prepare@doh.wa.gov
Веб-сайт: www.doh.wa.gov

Інтернет-ресурси

Департамент охорони здоров'я штату Вашингтон (Washington State Department of Health)

Понад 50 інформаційних листків та інших інформаційних джерел, присвячених темі готовності до надзвичайних ситуацій:
www.doh.wa.gov

Підрозділ з управління діями у надзвичайних ситуаціях штату Вашингтон

Інформація щодо готовності до надзвичайних ситуацій для шкіл, компаній та окремих громадян, у тому числі відеоматеріали:
www.emd.wa.gov

Ready.gov

Інформація щодо готовності до надзвичайних ситуацій для окремих людей, населених пунктів та компаній, у тому числі онлайн-інструмент, за допомогою якого можна підготувати план готовності до надзвичайних ситуацій: www.ready.gov





P.O. Box 47890
Olympia, WA 98504-7890